

Développement personnel et intelligence émotionnelle ^{DEVINTEMO}

Améliorez la qualité des relations de travail en maîtrisant vos émotions. Vous augmenterez votre champ d'action sur votre cadre de travail et comprendrez les différentes mécaniques émotionnelles qui impactent notre productivité.

Présentiel - Synchrones

Objectifs

A l'issue de la formation, le stagiaire sera en mesure de :

- Mieux gérer ses émotions et gagner en efficacité professionnelle
- Développer sa communication interpersonnelle
- Renforcer son leadership



Public Visé

Tout public



Pré Requis

Aucun

Objectifs pédagogiques et d'évaluation

A l'issue de la formation, le stagiaire sera en mesure de :

- Mieux gérer ses émotions et gagner en efficacité professionnelle
- Développer sa communication interpersonnelle
- Renforcer son leadership

Méthodes pédagogiques

Vidéoprojecteur

Paper Board

Vidéos

Exercices pratiques sur des cas concrets

Réflexions

Méthode active

Méthode interrogative

Un support pédagogique sera remis à chaque stagiaire à la fin de la session

Qualification Intervenant-e-s

Formateur expert en développement personnel

Parcours pédagogique

Identifier la notion d'intelligence émotionnelle

Définir ce que l'on appelle " intelligence "

Identifier ce que l'on entend par " émotions "

L'intelligence émotionnelle

Mieux gérer ses propres émotions et gagner en efficacité dans la vie professionnelle

Analyser la séquence de passage de l'émotion

Prendre conscience qu'une émotion peut en cacher une autre

Identifier ses besoins fondamentaux

Établir le lien entre émotion et stress

Mise en pratique : décryptage des différentes émotions ressenties à partir de l'analyse de situations concrètes

Développer sa communication interpersonnelle

Analyser plusieurs types de relations dans l'entreprise

Adopter la communication non violente

Exprimer sa colère sans agressivité

Exprimer ses émotions pour améliorer sa relation aux autres

Savoir dire " non "

Mise en pratique : nouvelle approche sur les situations concrètes vécues par les participants

Maîtriser ses émotions pour renforcer son leadership

Développer les compétences du leader

Se motiver pour prendre conscience de soi

Aller vers une meilleure gestion de soi : affirmation/approbation

Prendre conscience des autres : l'empathie

Connaître les quatre attitudes d'une relation équilibrée avec autrui

Mise en pratique : partage d'expériences

Méthodes et modalités d'évaluation

- Questionnaire d'auto-évaluation - Evaluation de fin de formation :
test d'auto-évaluation / Exercice - Bilan individuel des compétences
acquises - Questionnaire de satisfaction à chaud - Attestation de fin de
formation

Modalités d'Accessibilité

Nous consulter



Durée

21.00 Heures

3

Jours

Effectif

De 2 à 8 Personnes



Contactez-nous !

Valéry ROCHE

Responsable de site et chargée de développement

Tél. : 0696528571

Mail : vroche@strategie-info.com